

Marinierter Zander mit Parmesankruste

Marinade für den Fisch:

- 3 EL Petersilie, fein gehackt,
 - 3 EL Basilikum, fein gehackt,
 - 1 EL Thymian, fein gehackt
 - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 - 20 Stück schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
 - Saft von 1 Zitrone
 - 40 ml Weißwein
 - 7 EL Olivenöl
-
- 4 Stück Zanderfilet
 - 150 g Parmesan, gerieben



Zubereitung:

Aus den Kräutern, die am besten natürlich frisch sein sollten, und den restlichen Zutaten eine Marinade zubereiten und die Fischfilets darin über Nacht marinieren.

In eine feuerfesten Form legen, bei 180 °C im Ofen ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, das Backrohr auf die höchste Stufe schalten, die Grillfunktion dazuschalten. Die Fischfilets mit dem Parmesan bestreuen und die Form wieder in den Ofen schieben. Auf Sicht goldbraun backen.

Auf Teller anrichten und genießen.

Am besten schmeckt dazu ein Salat und Weißbrot.

Unseren Salat habe ich wie folgt gemacht:

Zutaten:

- 1 Friséesalat
- 1 Stk Knoblauchzehe
- 2 Stg Thymian
- 8 EL Balsamico
- 80 ml Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten für die Marinade in ein Glas geben, mit einem Quirl ordentlich vermischen bis eine schöne Emulsion entsteht. Friséesalat waschen, in mundgerechte Stücke teilen, trocken schleudern und mit der Marinade übergießen und vorsichtig vermischen.

Gutes Gelingen wünscht euch eure Gudrun von Mödling.